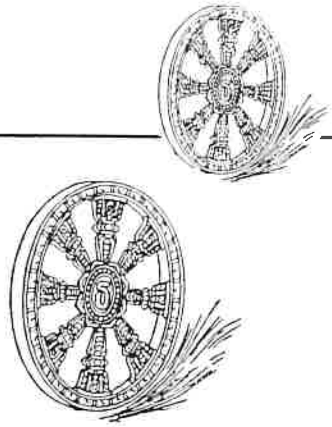
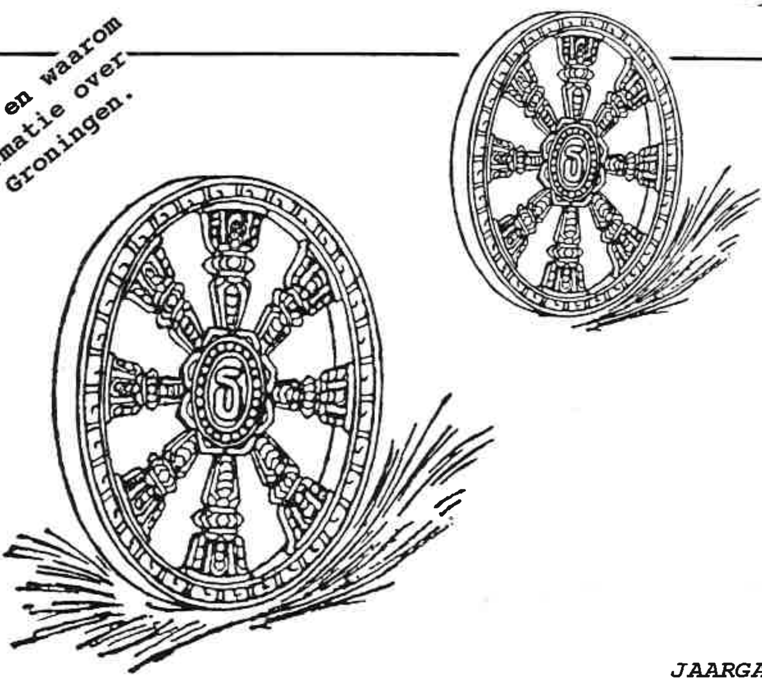
INZICHTSBODE

Vipassanā-Sāra



Met o.a. een artikel over het hoe en waarom van meditatie-retraites en informatie over het nieuwe meditatiecentrum in Groningen.



JAARGANG 7
Nummer 3
April 1992



Photograph of the new meditation centre in Groningen.
The address of the new centre will be:
Kamerlingh Onnesstraat 71
9727 HG Groningen.

NIEUW MEDITATIECENTRUM

STICHTING
VIPASSANA
MEDITATIE
GRONINGEN

Zoals U misschien al weet is het Vipassana meditatiecentrum aan de Parallelweg in mei '91 voor een groot gedeelte afgebrand. De schuur (het meditatiecentrum) is daarbij geheel verloren gegaan en ook het woongedeelte heeft de nodige schade geleden. De daar opvolgende taxaties en expertise om de herbouwwaarde voor de verzekering vast te stellen hebben de nodige tijd gekost en inmiddels (na lang wikken en wegen) heeft de stichting, die het beheer van het centrum op zich heeft genomen, besloten om af te zien van herbouw van het pand. Er zijn te veel kosten gemoeid met de realisering van het oorspronkelijke bouwplan, de schuur zou nl. helemaal opnieuw opgebouwd moeten worden terwijl de verzekering alleen de herstelwaarde naar de oude toestand zou uitkeren. Daarnaast bleek dat het niet realistisch was om veel steun te verwachten van personen of organisaties van buiten de Vipassana-groep.
Wij zien ons nu genoodzaakt een meditatiecentrum op iets kleinere schaal te realiseren, voornamelijk bestaande uit een meditatiezaal, een tempelruimte en bijbehorende sanitaire voorzieningen.

Inmiddels hebben we via de gemeente Groningen een optie op een pand aan de Kamerlingh Onnesstraat (nr. 71) waarin dit alles gerealiseerd zal kunnen worden. De bedoeling is dat 't nieuwe centrum (een voormalig schoolgebouwtje) gebruikt zal kunnen worden in eerste instantie voor de Vipassana meditatiegroep, om er wekelijkse meditatieavonden en -weekends te organiseren.

Daarnaast zal er ruimte zijn voor het houden van lezingen, dia/video-avonden en studiebijeenkomsten over het Boeddhisme en religieuze/spirituele onderwerpen in het algemeen. Verder zal er de mogelijkheid voor enkele aanverwante groeperingen zijn om gebruik te maken van de meditatiezaal. Ook zal er een kleinere boeddhistische tempelruimte in Aziatische sfeer worden ingericht, met het grote (1.90 m. hoge) Boeddhabeeld dat ons ooit is gegeven door de eerw. Somdej Phra Buddhacarn, een inmiddels overleden Thais boeddhistische monnik die veel affiniteit had met ons werk hier. Tenslotte zal er woonruimte gecreeërd worden voor de boeddhistische monniken Jhananando en Kirano (de laatste zal dan gaan pendelen tussen het centrum in Groningen en de tempel in Den Ilp, alwaar hij ook veel werkzaamheden verricht.)

De deal met de gemeente Groningen houdt in 'een ruil met gesloten beurzen: de gemeente krijgt het oude pand aan de Parallelweg, de stichting het schoolgebouwtje aan de Kamerlingh Onnesstraat. Voor de verbouwing van het nieuwe pand worden we geadviseerd door Ch'ing Sze Liem, interieurarchitecte te Groningen. Met het geld dat we nog van de verzekering kregen heeft de stichting schulden afbetaald aan Harm van Weerden, voormalig bestuurslid en initiatiefnemer van het vorige project.

Dat het nu lukt om een meditatiecentrum te verwezenlijken is mede te danken aan de inzet en motivatie die Harm, alsook anderen, getoond hebben bij de Parallelweg.
Verder ziet het financiële plaatje van het nieuwe project er vrij gezond uit, er is slechts één drempel, namelijk de verbouwings- en inrichtingskosten. Om het pand als goed bruikbaar centrum in te richten zal er wat extra geld op tafel moeten komen, in totaal f20.000,-.

We zouden bij dezen dan ook een ieder die het project wil ondersteunen willen oproepen om een financiële bijdrage te leveren, om het geheel goed draaiende te krijgen. U kunt dit op verschillende manieren doen, nl. door het geven van een donatie of door het afsluiten van een lening. In dat laatste geval stellen wij voor een renteloze lening van f250,- of een veelvoud daarvan, voor een periode van 5 jaar met de stichting af te sluiten. Uw donatie of lening kan gestort worden op

SNS-bank rek.nr. 95.78.49.699 van de Sticht. Vipassana Meditatie Groningen, *o.v.v. 'donatie/lening nieuwe centrum'.* **Gironummer bank 310031.**

Voor meer informatie kunt U altijd terecht bij Paul Boersma (050-716083) of bij ondergetekende. Uw bijdrage zal voor een algemeen en spiritueel verrijkend doel gebruikt worden.

eerw. Jhananando



The Buddha statue in Groningen »

VIPASSANA MEDITATIE – RETRAITES

Vipassana of Inzichtsmeditatie is een meditatievorm die stamt uit het Boeddhisme zoals dat tegenwoordig in Zuid-Oost Azië (m.n. in Birma, Sri Lanka en Thailand) beoefend wordt. De methode waarover hier wordt geschreven is vooral bekend geworden door de eerw. Mahasi Sayadaw, een vooraanstaand meditatieleraar uit Birma. Deze methode is inmiddels wijdverbreid en wordt nu ook door veel westerse meditatieleraren onderwezen. Bij Vipassana meditatie gaat het met name om het verkrijgen van inzicht door 'naar binnen te kijken': direkt en ongekleurd naar gedachten, gevoelens en andere ervaringen in jezelf te kijken om zo een helder begrip van je leven te krijgen, zien wie/wat en hoe je bent. Daarom staat bij deze meditatie het ontspanningselement en het concentratievermogen, hoewel van groot belang, niet voorop. Centraal staat 't ontwikkelen van opmerkzaamheid of tegenwoordigheid van geest. Dit houdt in dat je leert in het hier-en-nu te zijn, leert kijken zonder verwachtingen, zonder oordelen, zonder te analyseren of ergens over na te denken. Bij deze meditatie is de ademhaling, in dit geval de op- en neergaande beweging van de buik, het basisobjekt. Zodra echter andere gewaarwordingen zich duidelijk aandienen worden deze het meditatie-objekt. Het is een op zich uiterst simpele methode waarbij, om continu opmerkzaam of bewust te kunnen blijven, geleerd wordt alle ervaringen op te merken of geestelijk te registreren.

Zo leer je de kracht van opmerkzaamheid, ook in het dagelijkse leven, te gebruiken om vastgeroeste (denk)patronen te zien en te doorbreken. Je laat je zo minder door gedachten en gevoelens bepalen, meer innerlijke vrijheid is het resultaat.

Uit het voorgaande blijkt dat het niet om het krijgen van zogenaamde mystieke of extatische ervaringen gaat, zo men speciale ervaringen krijgt, dan wordt er geen bijzondere waarde aan gehecht.

Om de meditatie-methode te leren en om een bepaalde diepgang in de beoefening te krijgen is begeleiding heel belangrijk, niet om afhankelijk te worden maar vooral om het subtiel spirituele pad te leren bewandelen, zodat je na verloop van tijd je eigen meditatieproces kunt gaan begrijpen.

Om aan deze behoefte te voldoen worden er op diverse plaatsen in het land wekelijkse avonden en weekends georganiseerd (zie hiervoor pag 8). Daarnaast worden er door de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland regelmatig retraites georganiseerd, sinds 7 jaar in de Volksabdij te Ossendrecht, waar een aparte vleugel van het gebouw wordt gehuurd. De retraites worden begeleid door de eerw. P.K.K. Mettavihari, een oorspronkelijk uit Thailand afkomstige boeddhistische monnik en meditatieleraar, die nu meer dan 18 jaar in Nederland (Den Ilp) woont. Hij wordt hierbij geassisteerd door westerse studenten. *(Eén van hen, Johan Tinge, begeleidt dit jaar een retraite in april), terwijl er in mei een retraite is georganiseerd o.l.v. de eerw. Sayadaw U Janakabhivamsa, red.).*



Going for an interview with Johan.

Wat doe je nu als je aan een retraite meedoet? Het doen van een retraite betekent een periode van intensieve meditatie. Deze periodes variëren van 7 dagen tot een maand. Intensieve meditatie wil zeggen dat men continu de meditatie-oefeningen doet. Deze oefeningen bestaan uit afwisselend zit- en loopmeditatie en eventueel ligmeditatie.

Ook andere aktiviteiten zoals eten, wassen, aankleden, naar de eetzaal lopen etc. worden op een langzame en opmerkzame manier gedaan, zodat je de gehele dag non-stop aan het mediteren bent. Aan het non-stop opmerkzaam zijn wordt bij deze methode grote waarde gehecht daar op deze manier een bepaalde helderheid en geestkracht ontwikkeld wordt, die deels weer afgebroken zou worden op momenten dat je met de oefening stopt. Er zijn dus geen pauzes, alles wat je doet wordt een oefening in opmerkzaamheid.

RETRAITES

Er zijn weer verschillende retraites georganiseerd om mensen in de gelegenheid te stellen op een meer intensieve wijze Vipassana-meditatie te beoefenen en zo het inzicht te verdiepen:

- er is een retraite gepland van **17 - 26 april** o.l.v. Johan Tinge, vooral aan te bevelen doordat deze retraite in de Nederlandse taal begeleid wordt.
- Daarnaast is er een speciale retraite georganiseerd van **18 - 25 mei**, deze retraite zal begeleid worden door een missie van zeer bekende en gerespecteerde Birmese meditatieleraren. Vooral de eerw. Sayadaw U Janakabhivamsa verdient speciale vermelding: zijn kennis en realisatie op het gebied van meditatie (en Engelse taal!) zijn zeer diep.
- Natuurlijk zijn er tenslotte ook weer retraites georganiseerd o.l.v. de eerw. P.K.K. Mettavihari: van **13 - 23 augustus** en van **27 december - 10 januari '93.**

De retraites zullen plaatsvinden in *'de Volksabdij'* te Ossendrecht.
Info en inschrijfformulieren:
eerw. Jhananando 050-711680
Johan Tinge 050-264561



The Ven. Sayadaw U Janakabhivamsa.

RETREATS

For those who wish to practise Vipassana meditation intensively, four retreats have been planned:

- a 9 days retreat has been planned from **17 - 26 April,** under the guidance of Johan Tinge.
- Furthermore a special retreat has been organized under the guidance of a mission of very wellknown and highly respected Burmese meditation teachers. Especially the Ven. Sayadaw U Janakabhivamsa needs special mentioning, his knowledge of meditation and English language are very profound.
- Last but not least 2 retreats will take place under the guidance of the Ven. P.K.K. Mettavihari: from **13 - 23 August** and from **27 December - 10 January '93.**

Location for all retreats:
'de Volksabdij', Ossendrecht.
Information and application forms:
Ven. Jhananando, tel. 050-711680
Johan Tinge, tel. 050-264561

MEDITATIEWEEKEND GRONINGEN

22 - 24 Mei zal er in Groningen een meditatieweekend worden georganiseerd, o.l.v. de eerw. *Sayadaw U Jatila,* een Birmees boeddhistische monnik en meditatieleraar van de westerlingen in het Mahasi meditatiecentrum te Rangoon. De Sayadaw maakt deel uit van een missie van leraren, die in mei ook een retraite zullen begeleiden in Ossendrecht.
We hopen dat het weekend in het nieuwe meditatiecentrum aan de Kamerlingh Onnesstraat gehouden kan worden, zie pag. 8 voor meer informatie.
Een ieder is welkom.

RETRAITE MET DHIRAVAMSA

Naast de retraites die door de S.J.B.N. georganiseerd worden zal er een 7 dagen durende retraite plaatsvinden van **7 tot 14 juni** o.l.v. *Dhiravamsa,* een Thaise meditatieleraar die Vipassanameditatie combineert met vormen van lichaamswerk en dans. Info en opgave:
Henny Schrijver, tel. 01180-16396.